



離乳食特別号の第8弾は、卵の進め方後期～完了期です。
全卵が少しずつ食べられるようになってくると、料理の幅も広がります。
他の食材と組み合わせながら取り入れていきましょう。味付けはだしのうま味等を活かし薄味にし、全卵の量は引き続き少しずつ増やしていきましょう。
※健康問題がない赤ちゃん向けのレシピです。

●卵の進め方(完了期のポイント)
* (おすすめの) 卵料理の例
[卵焼き・オムレツ・卵とじ・卵サンドイッチ・ピカタ・親子丼など]
* 必ず中心部までしっかりと加熱しましょう。
* 全卵の量の目安は完了期で2/3個までです。



かきたま汁 (後期)

人肌程度に冷ましてあげましょう。

●材料

- | | |
|------------|---------------------|
| 1 卵 (Mサイズ) | 1 個 (全卵1/4コをつかいます。) |
| 2 だし汁 | 大さじ2 |

●使用する物

- ・鍋

●作り方

1. 卵をよく溶きほぐし、1/4量を取り分ける。
2. 鍋にだし汁を入れ弱火にかける。
3. 沸騰したら卵を回し入れ、しっかり火を通す。
4. 完全に火が通ったら、箸で細かくほぐす。
5. 器に取り分け、できあがり。

※食べているときは見守ってあげましょう。



たまご焼き (完了期)

だしの風味がするのでそのままおいしいです。

●材料

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 卵 (Mサイズ) | 1 個 (盛り付けるのは1/2コ量) |
| 2 だし汁 | 小さじ1 |
| 3 サラダ油 | 1 ml |

●使用する物

- ・フライパン

●作り方

1. 卵をよく溶きほぐし、だし汁を加え混ぜる。
2. フライパンを熱して、サラダ油1/2量をひく。
3. 卵の半量を流し入れ、片面をよく焼く。
4. 箸などで端から巻いていく。
5. フライパンの片側に寄せ、空いたところに残りの油をひく。
6. 残りの卵を流し入れ、よく焼いて巻く。
7. 形を整え半分に切る。
8. 半分を食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけ、できあがり。



Point

フライパンに焦げ付くときは、ホイルやクッキングシート(フライパン用)をしくと良いです♪

●コメント

* マヨネーズについて

全卵が食べられたらマヨネーズを使用した料理を与えることができます。
しかし、生卵を使用している様子を見ながら与えるようにしましょう。

* 卵アレルギーの乳幼児には、月齢に関係なくマヨネーズは与えられません。



検索してみてください！

ひじまち食堂

